

O FORRÓ NA TERCEIRA IDADE COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Amanda Karla Buriti de Melo¹
Bruna Roberta de Carvalho²
Emanuela de Lima Avelino³
Palloma Maria Sales Estevão⁴
Priscilla Yevellin Barros de Melo⁵

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural, caracterizado pelas transformações físicas, funcionais, sociais e mentais. Ocorre com intensidade diferente em cada indivíduo levando em consideração os fatores biopsicossociais, podendo acontecer de forma saudável de acordo com o estilo de vida de cada pessoa. O presente estudo teve como objetivo contribuir com a literatura, informando como acontece esse processo e como a dança contribui para um envelhecimento saudável. Para isso foi realizado um estudo de revisão bibliográfica sobre envelhecimento e Dança. Concluímos que não podemos interferir no processo de envelhecimento, entretanto podemos contribuir para que ele aconteça de maneira benéfica para o idoso.

Palavras-chave: envelhecimento, idosos, dança, qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano ou senescência é um processo fisiológico natural de degradação progressiva do ser humano, decorrente do declínio da capacidade funcional do organismo. Esse processo acontece com todos os indivíduos e tem como consequência perda total das funções vitais, evoluindo naturalmente para a morte do organismo. O envelhecimento ocorre de formas variadas em cada indivíduo, levando em consideração os fatores biológicos, psicológicos e sociais, variando assim sua gravidade e velocidade (FONTAINE, 2000).

Para OKUMA (1998), o envelhecimento é um conjunto de modificações, físicas, sociais, funcionais e mentais, sendo considerado pessoal e diferenciado, constituindo um padrão de alterações envolvendo aspectos biopsicossociais. Dentre tantas modificações anatômicas que acomete o processo natural de envelhecimento, as mais visíveis incluem a pele perde o brilho e jovialidade se tornando ressecada e pálida, enfraquecimento do tônus musculares e alterações nas curvaturas da coluna torácica e lombar, cabelos esbranquiçados.

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem Faculdade Maurício de Nassau, amandakarlabm@gmail.com

² Graduanda do Curso de Enfermagem Faculdade Maurício de Nassau, brunnarobeerta@gmail.com

³ Graduanda do Curso de Enfermagem Faculdade Maurício de Nassau, emanuelaavelino13@gmail.com

⁴ Graduanda do Curso de Enfermagem Faculdade Maurício de Nassau, pallomasales3@gmail.com

⁵ Professor orientador: Mestre, UNINASSAU, yevellinpriscilla@gmail.com.

As alterações fisiológicas que ocorrem são observadas pela desaceleração do pulso, respiração e digestão de alimento, modificações na libido, podendo tornar a atividade sexual menos freqüente (NETO, 2004).

O Brasil, assim como os demais países em desenvolvimento, atravessa um processo de transição epidemiológica do envelhecimento populacional, de forma muito rápida (GUIMARÃES, 2011). No ano de 2012 a população idosa no Brasil era de 25,4 milhões de pessoas, a partir deste ano houve um aumento de 4,8 milhões de idosos, que corresponde a um crescimento de 18% desse grupo etário, crescimento esse, que vem se tornando cada vez mais frequente no Brasil. No ano de 2017 essa marca foi superada ultrapassando 30,2 milhões. Dividindo essa população por sexo, as mulheres representam 56%, e os homens 44%, o que corresponde respectivamente a 16,9 milhões e 13,3 milhões de idosos (IBGE, 2017).

No contexto atual, foi visto a necessidade de criar novas estratégias de promoção de um envelhecimento saudável, considerando novos hábitos e mudanças no estilo de vida, a fim de minimizar as perdas decorrentes desse processo. Dentre tantas atividades que podem tornar um indivíduo de meia idade fisicamente ativo, vale salientar a dança (GUIMARÃES, 2012). Esta, por sua vez, é considerada uma atividade física que traz estímulos de prazer e sensações de bem-estar. Com a prática dessas atividades o indivíduo pode ter sua autoestima elevada, motivação recuperada e autodeterminação. A busca por esses exercícios vem se tornando constante, uma vez que: “A saúde é o nosso mais completo bem-estar seja mental, físico ou social” (VILARTA e GONÇALVES, 2004).

Dessa forma, a dança tem como objetivos principais reduzir o sedentarismo e melhorar a qualidade de vida. As atividades físicas associadas à dança estão sendo praticadas com os idosos de forma mais frequente, observando com isso uma mudança no estilo de vida e uma melhoria na saúde, pois são inúmeros os benefícios (SZUSTER, 2011).

Para SOUZA (2013) os benefícios da dança vão além do clínico, da melhoria da resistência vascular e motora. A dança fortalece relações pessoais e laços emocionais.

“Por meio da prática da dança, conseguimos despertar sentimentos de revitalização e ruptura do senso comum, desenvolver capacidades como a autoexpressão anteriormente jamais imagináveis, além de proporcionar diversão e prazer, seja em par ou sozinho, idoso ou criança, homem ou mulher” (SOUZA, 2013).

A dança entra na vida do idoso revigorando, devolvendo auto estima, bem-estar e principalmente a socialização. Já que junto da aposentadoria vem uma diminuição de suas atividades sociais e isolamento da sociedade. Com atividades grupais e a dança, descarta-se o pressuposto de apenas fins clínicos, a dança faz o idoso voltar a pertencer à sociedade, ter autonomia e independência social.

Dentre as diversas atividades corporais e de dança, temos o Forró. Têm grande expansão no Nordeste, caracterizado pelo estilo rural e sertanejo, passos simples e únicos. É composto por sanfona, zabumba e triângulo (QUADROS JÚNIOR apud SYLLOS; MONTANHAUR, 2002).

O forró vem como uma nova estratégia de promoção do envelhecimento saudável e tem como objetivo estimular e promover ao idoso atividades que tragam prazer, alegria e autonomia. A fim de diminuir e/ou retardar conseqüências causadas pela própria velhice. As músicas populares, enfocando o forró tradicional, com seus passos simples, firmes e de movimentos que trabalham o equilíbrio, coordenação da marcha e dos membros. Por se tratar de uma atividade grupal, promove a sociabilidade, construção de relações pessoais e independência (SILVA, 2017).

Desta forma, o presente estudo objetiva avaliar o significado do forró na terceira idade, como uma estratégia de promoção do envelhecimento saudável. Buscou-se analisar, por meio dessa atividade corporal, os benefícios da mudança no estilo de vida de idosos praticantes da dança e de atividades grupais. Para então compreender a importância do forró nessa faixa etária e identificar a melhoria nos desenvolvimentos sociais e afetivos.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa, onde foram analisadas pesquisas que trouxessem evidências sobre o impacto da dança na saúde dos idosos, especificamente o ritmo Forró. Sendo assim, foram selecionados artigos publicados no período de abril e maio do ano de 2019.

As bases de dados MEDLINE, LILACS, Medcarib foram consultados para o levantamento dos artigos científicos. Para a busca foram selecionados descritores controlados:

Idoso; Dança; Promoção da Saúde; Envelhecimento Saudável. Foi utilizado o operador booleano AND.

Os estudos foram analisados pelo título, resumo e caso ainda houvesse dúvidas sobre a seleção, realizou-se a leitura na íntegra. Após a busca pelos artigos, as informações foram sintetizadas posteriormente foi realizada a interpretação dos dados obtidos. Foram encontrados 113.000 mil artigos. Como critério de inclusão utilizou-se: Artigos em português que estivessem disponíveis nas bases de dados no período de busca, além de estarem dispostos integralmente.

DESENVOLVIMENTO

O envelhecimento é um processo que envolve inúmeras alterações fisiológicas, psicologias e sociais, porém é definido como um processo natural e inevitável podendo se apresentar como envelhecimento sadio ou envelhecimento doentio, estando ligado a esse processo o estilo e a qualidade de vida (SANTOS; ANDRADE, 2009). Para GOMES (2007), o envelhecimento afeta todos os seres humanos de forma e intensidade diferente, pois esse processo depende significativamente do estilo de vida que cada pessoa tende a optar na infância ou adolescência.

No Brasil, a pirâmide populacional tem apresentado porcentagem significativa de pessoas com 60 anos ou mais. Porém, não foi sempre assim. Até a década de 1970, a taxa de pessoas idosas era muito pequena, quando comparado com adultos jovens. O cenário mudou e o número de pessoas nessa faixa etária subiu progressivamente, tornando-se 7,4% da população total nacional, até a década de 90 (RIZZOLLI e SURDI, 2010 apud MIP, 1998).

Desse modo, o cenário da população idosa no Brasil continua apresentando crescimento e mudanças significativas, visto que há modificações no estilo de vida, nas doenças que acomete essa faixa etária, além da diminuição das taxas de fecundidade (IBGE, 2017). Além disso, a população tem optado por mudar seu estilo de vida, buscando aumentar o bem estar e sua capacidade funcional e por conseguinte, diminuir o número de doenças que os acometem nessa fase (MAZINI FILHO apud CRESS, 1995).

Do ponto de vista fisiológico, o organismo no processo de envelhecimento vai perdendo suas funções progressivamente. No entanto, situações exógenas podem afetar esse processo consideravelmente, seja de forma positiva ou negativa. Vale ressaltar redução da

proliferação celular, bem como sua regeneração; limitação da capacidade pulmonar, diminuição do débito cardíaco, atrofia cerebral e muscular. Assim, essas configuram algumas das variáveis alterações fisiológicas, comumente do processo (CANCELA, 2007 apud FIRMINO, 2006).

Diante desse contexto, a atividade física é a melhor forma de reverter o enfraquecimento físico, psicológico e social que acometem o idoso. Além disso, ela vem se destacando devido aos seus notórios avanços nas condições de saúde, especialmente pela melhoria na capacidade funcional (CIPRIANI apud GOBBI, 1997). Logo, a dança tende por apresentar evoluções na flexibilidade, coordenação motora, resistência de força e aeróbica e em essencial na capacidade funcional, podendo ser incluída e representar uma alternativa para profissionais, elevando os números de atividades desenvolvidas com essa população (SEBASTIÃO et al. 2008).

Por tratar-se de uma atividade corporal, em que trabalha o físico, a coordenação e flexibilidade, possui papel fundamental na sociabilidade do idoso, já que se trata de atividade grupal. Para Silva & Buriti (2012), essa sociabilidade incentiva múltiplos sentimentos, relacionado a si e aos outros, construindo uma ponte de segurança e amparo.

Tendo em vista, os benefícios que a inclusão social traz para o idoso, ficou mais clara a importância dessas pessoas em grupos de convivência. Nesses grupos, é possível desenvolver atividades que trabalham mente e corpo, atividades que devolvam autonomia e qualidade de vida (RIZZOLLI, 2010).

As relações interpessoais nessa faixa etária estão inteiramente ligadas aos perfis saúde e doença. Já que as relações quando saudáveis influenciam positivamente para uma vida de completo bem-estar, em contrapartida, quando interfere negativamente trazem malefícios psicossociais (GARCIA; LEONEL, 2007).

Em suma, o forró por ser considerado um ritmo que movimenta bem o corpo, é utilizado frequentemente para incentivar de forma otimista os idosos a praticar atividades físicas frequentemente. Além de ter movimentos que trabalham todo o corpo, esse ritmo funciona como solução para evitar abandonos da atividade grupal. Esses idosos por muitas vezes vão apresentar a dança em eventos em outras cidades, funcionando como uma atividade motivadora, desenvolvendo mais confiança, autonomia e independência (PAIVA et.al, 2010).

No nosso País, a dança tem sido vista como uma estratégia para a promoção do envelhecimento saudável. Principalmente, através de programas socioeducativos que levam a dança como uma maneira de aumentar a sociabilidade e qualidade de vida desse grupo. Além

disso, visam trabalhar essa faixa etária atendendo suas necessidades individuais, como coordenação, equilíbrio e resistência. Logo, observa-se uma evolução positiva nos aspectos físicos e psicossociais (LEAL e HAAS, 2006).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados apenas 26 artigos para análise, pois estes seguiam os critérios metodológicos. Os estudos ressaltam que o envelhecimento é um processo natural e que se caracteriza pela diminuição das funções do organismo. Entretanto, esse processo de declínio das funções irá depender da qualidade de vida ao longo dos anos. Além de ter se mantido de forma saudável, é necessário que os bons hábitos permaneçam com o avanço da idade e sejam associados à prática de atividade física (CIPRIANE, 2007; GOBBI, 1997; SANTOS, ANDRADE, 2009; GOMES, 2007).

Segundo diferentes autores (SANTOS; ANDRADE, 2009; GOMES, 2007), indubitavelmente, o envelhecimento trata-se de um processo inevitável e que envelhecer sem patologias e doenças crônicas estão ligado à forma que se viveu, estilo de vida e qualidade de vida.

Para Cipriane (2007) e Gobbi (1997), a atividade física está ligada diretamente a conservação da flexibilidade motora, coordenação corporal e bem-estar psicossocial. Já que as atividades são focadas na manutenção da capacidade funcional do corpo, além disso, observa-se a atividade grupal como uma forma de integrar esse idoso na sociedade e construir relações interpessoais.

Toda via, Garcia e Leonel (2007), avaliam as relações interpessoais nessa faixa etária como um determinante para o processo saúde-doença, auto-estima e autonomia. Tendo em vista, que podem influenciar a vida social positivamente ou de forma negativa, já que essas relações quando mantidas devolvem ao paciente mais segurança e amparo.

A análise feita por Paiva et al. (2010), traz a atividade corporal, especificadamente, o forró como uma atividade motivadora e de grande eficaz para o idoso manter sua capacidade funcional e independência, aumento da sociabilidade e evitar desistência de manter essas práticas grupais. Assim sendo, o ritmo traz a essa faixa etária autonomia, qualidade de vida, relações interpessoais e independência.

Silva (2017) traz a dança como uma forma de oferecer a esse idoso atenção, autonomia e alegria. Buscando retardar as incapacidades decorrentes da idade. Em contrapartida, os aspectos fisiológicos não são deixados de lado, é trabalhado os aspectos motores como equilíbrio, coordenação corporal e todos os membros.

Ademais, Darido e Rangel (2005), a dança é de extrema necessidade para as pessoas que praticam esta atividade física, ou seja, é uma atividade que melhora significativamente a capacidade física e funcional das pessoas que praticam a dança regularmente. Nanni (1995), afirma que as pessoas utilizam a dança como uma forma de expressar uma linguagem corporal, simbolizando assim, as alegrias e as tristezas, sendo usada também para comemorar a paz e o amor, sendo assim, a dança representa todos os aspectos da vida humana. Não tem idade limite para a prática da dança, esta atividade pode ser iniciada em qualquer momento da vida.

De acordo com distintos autores como Ribeiro (1993), Nanni (1995), Marques (1999), Carli (2000), quando se pratica a dança de forma regular é adquirida novas habilidades, o que influencia a melhora tanto dos aspectos físicos, psíquicos e sociais, auxiliando também na prevenção das doenças degenerativas. A dança transmite um bem estar, ativando sensações de prazer e alegria.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante desta revisão, foi possível concluir que a dança proporciona inúmeros benefícios, segundo os artigos avaliados a música proporciona um aumento na qualidade de vida do idoso, além de contribuir na manutenção de suas habilidades físicas, mentais e sociais, também ajuda na preservação de sua capacidade funcional.

Vale ressaltar que todos os autores entram em concordância quando falam que não se pode modificar o processo de envelhecimento, entretanto o mesmo pode ser influenciado pelo estilo de vida. Portanto o forró entra como alternativa prazerosa e intervém como meio de controlar a manifestação de várias patologias.

Deste modo, compete ao profissional da área de saúde informar sobre o processo de envelhecimento, por intermédio de alguma atividade, estimular a adesão a um estilo de vida saudável e assim proporcionar envelhecimento proveitoso.

REFERÊNCIAS

Cancela, D.M.G., **O processo de envelhecimento**. Rev. O portal dos psicólogos. Porto, Portugal, 2007.

Carli, S.C. **O idoso e a dança: aptidão física, auto imagem e auto-estima. Monografia de especialização**. UFSC, Florianópolis, 2000.

Cipriane, N.C.S., Meurer, S.T., Beneditti, T.R.B., Lopes, M.A., **Aptidão funcional de idosos praticantes de atividades físicas**. Rev. Bras. Cineantropom desempenho humano, 2010, 12(2):106-111.

Darido, S.C.; Rangel, I.C.A. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

Garcia, A. & Leonel, S. B. **Relacionamento interpessoal e terceira idade: a mudança percebida nos relacionamentos com a participação em programas sociais para a terceira idade. Pesquisas e Práticas Psicossociais**, 2(1), São João del-Rei, Mar./Ag., 2007

Guimarães, A.C.A., Pedrini, A., Matte, D.L., Monte, F.G., Parcias, S.R., **Ansiedades e parâmetros funcionais respiratórios de idosos praticantes de dança**. Fisioter. Mov, Curitiba, 2011.

Guimarães, A.C.A., Scotti, A.V., Soares, A., Fernandes, S., Machado, Z., **Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idosos praticantes e não praticantes de atividade física**. Rev. Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol. 15, Rio de Janeiro, 2012.

Gonçalves, A., Vilarta, R. **Qualidade de vida e Atividade física. Explorando teoria e pratica**. Barueri, SP: Monole, 2004.

Leal, I.J., Hass, A.N. **O significado da dança na terceira idade**. RBCEH- Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. Passo Fundo, 64-71- jan./jun. 2006.

Marques, I. **Ensino da dança hoje: textos e contextos**. São Paulo: Cortez, 1999.

Mazini Filho, M.; Zanella, A.; Aidar, F.; Silva, A.; Salgueiro, R.; Matos, D. **Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável.** Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 7, n. 1, 3 jan. 2011.

Miranda, G. M.D., Mendes, A.C.G., Silva, A.L.A. **O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras.** Rev. Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro, 2016. Disponível:
<<http://redalyc.org/articulo.oa?id=403846785012>>ISSN 1809-9823. Acesso 20.05.2019

Nanni, D. **A dança educação: princípios, métodos e técnicas.** Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

Nanni, D. **Dança educação: pré-escola à universidade.** Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

Netto, F. L. de M. **Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso.** Pensar a Prática, Goiânia, v. 7, n. 1, p. 75-84, jan./jun. 2004. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fe/article/view/67/66>>.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física.** Campinas, São Paulo: Papyrus, 1998.

Paiva, A.C.S., Hernandez, S.S., Sebastião, E., Junior, A.C.Q., Cury, M., Costa, J.L.R., Gobbi, L.T.B., Gobbi, S. **Dança e envelhecimento: uma parceria em movimento.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. v. 15, n. 1. Rio Claro/ SP, 2010.

Paradella, R. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017.** Disponível em: <WWW.agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 20 mai. 2019.

Quadros Junior, A.C de., VOLP, C.M., **Forró Universitário: a tradução do forró nordestino no sudeste brasileiro.** Motriz, Rio Claro, v.11, 2005.

Ribeiro, M.G.C. **O idoso, a atividade física e a dança.** Dissertação (Mestrado)- UFRJ, Rio de Janeiro.

Rizzolli, D., Surd, A.C., **Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol. 13, núm. 2, pp. 225-233. Rio de Janeiro, 2010.

Santos, F.H., Andrade, V.M., Bueno, O.F.A., **Envelhecimento: um processo multifatorial.** Rev. Psicologia em Estudo. v. 14, n. 1, p. 3-10. Maringá, 2009.

Sebastião, E., Hamanaka, A.Y. Y., Gobbi, L.T.B., Gobbi, S., **Efeitos da prática regular de dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos.** Rev.da Educação física/UEM. V.19, n.2, p.205-214, 2.Trim. Maringá, 2008.

Silva, S.L., Silva, P.C.S., Fonseca, R.C., Pessoa, J.C.S., Cananea, J.A.N., **O forró fortalecimento e estimulando o envelhecimento ativo em um grupo de idosos com acidente vascular encefálico (AVE): uma ênfase no equilíbrio e coordenação de membros inferiores (MMII).** Rev. Cadernos de educação, saúde e fisioterapia, v.4, n.8, 2017.

Souza, J.C.L., Metzner, A.C., **Benefícios da dança no aspecto social e físico do idoso.** Rev. Fafibi online, São Paulo, 2013.

Szuster. Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física)Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: Acesso em: 02 de Novembro de 2014.

Vasconcelos, A.M.N.; Gomes, M.M.F., **Transição demográfica: a experiência brasileira.**Epidemiol. Serv. Saúde, v. 21, n. 4, p. 539-548, Brasília, dez. 2012 . Disponível em <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742012000400003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 20 maio 2019.